

## Stressmanagement und Entspannungsmanagement

Ziel dieser seminaristischen Vortragsreihe ist es, den Teilnehmern ein Verständnis von gutem und schlechtem Stress zu vermitteln. Anhand von persönlichen Einschätzungen und Tests lernen, lernen die Teilnehmer konstitutionelle Vorlieben von Entspannungsübungen kennen. In Übungen zu den Schwerpunkten: Körper, Geist, Emotionen, Spiritualität können die Teilnehmer unterschiedliche Arten von Entspannung erleben und individuelle Erfahrungen sammeln.

Die Vorträge sind mit praktischen Beispielen und Übungen geschmückt, was zu einem spannenden Erleben führen kann. Jeder Vortrag besitzt auch einen Praxisteil mit einer entspannenden Schwerpunktübung zum jeweiligen Thema.

Preise: je nach Ort, Teilnehmerkreis und Veranstalter unterschiedlich.  
Bitte Anfragen...

Die neun Vortragseinheiten benötigen einen Zeitrahmen von zwei Stunden.  
Sie sind auch einzeln buchbar.

Weitere Informationen auf meiner Homepage:  
<http://www.chi-dojo.de/html/vortrage.html>

### Kontakt:

Bernd Daus  
- Dipl-Ing, Personalentwickler, Heilpraktiker -  
Saseler Chaussee 197a  
22393 Hamburg  
Telefon: 040 / 60013105  
E-Mail: [info@chi-dojo.de](mailto:info@chi-dojo.de)  
Internet: [www.chi-dojo.de](http://www.chi-dojo.de)



Also:  
Lass dich nicht stressen...

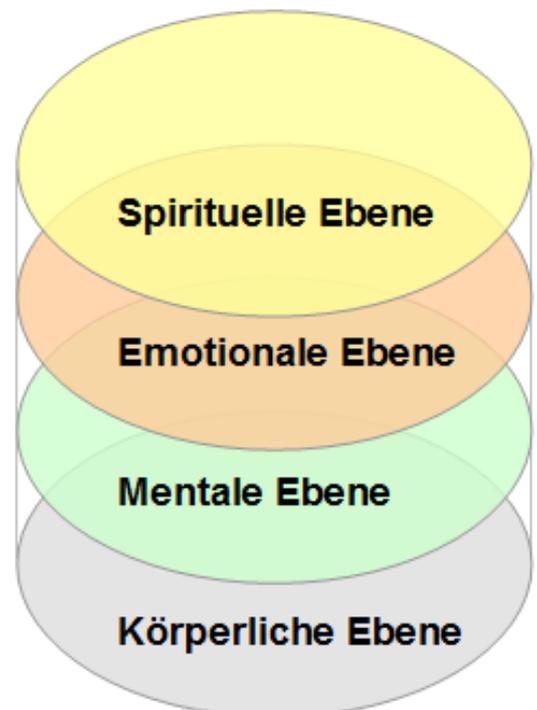


## Ganzheitliches Stressmanagement

Vortragsreihe  
mit praktischen Übungen

## Kraftvolle Balance

„Stress und Entspannung“



Die Integration aller dieser Ebenen  
ist eine Kunstform des Lebens.

Beschreibung der Vortragsreihe  
mit inhaltlichen Schwerpunkten und Übungen:

---

## Entspannter Einstieg

### 1) Stress im Allgemeinen

- Vortrag „Stress in unserer Gesellschaft“
- Persönlicher Stresstest
- Übung „Die Ruheinsel“  
(eine verankerte Tiefenentspannung)

## Körperlicher Stress

### 2) Stressphysiologie

- Vortrag „Stressphysiologie“
- Übung „Autogenes Training“

### 3) Entspannungsstrategien

- Vortrag „Entspannungsstrategien“
- Vortrag „Stress-Wissenschaft, Teil 1“
- Übung „Progressive Muskelentspannung“

## Mentaler Stress

### 4) Glaubenssatsarbeit

- Vortrag „Gedankenkarussell“
- Übung „Glaubenssatzkonstruktion“
- Übung „Trance: Mentales Training 1“

### 5) Innere Antreiber

- Vortrag „Innere Antreiber“
- Test „Innere Antreiber“
- Gruppenarbeit, Diskussion
- Übung „Trance: Mentales Training 2“

## Emotionaler Stress

### 6) Umgang mit Emotionen

- Vortrag „Emotionales Erleben“
- Vortrag „Stress in der Kommunikation“
- Übung „Reinigende Energie“

### 7) Immer Ärger mit dem Ärger

- Vortrag „Ärger“
- Vortrag „Stress mit Entscheidungen“
- Übung „Trance: Ein Haus voller Freunde“

## Spirituelle Stress

### 8) Spiritualität und Achtsamkeit

- Vortrag „Spiritualität und Achtsamkeit“
- Übung „MBSR, Atemraum“
- Übung „Vietnamesische Gehmeditation“
- Übung „Jyoti-Yoga“

## Entspannter Abschluss

### 9) Achtsamkeit in unserer Gesellschaft

- Vortrag „Stress-Wissenschaft, Teil 2“
- Vortrag „Spiritualität in unserer Gesellschaft“
- Übung „Trance - Sammeln und Loslassen“
- Zusammenfassender Seminarrückblick